

PRIMI PIATTI

Cous cous alle verdure

LUOGO: **Africa / Marocco**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **40 min** COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



La **cucina mediterranea** è rinomata per la sua **varietà di piatti gustosi e salutari**, che spaziano da ingredienti semplici e saporiti, a preparazioni elaborate che catturano i sensi.

Una delle **ricette tipiche** e più amate è il **cous cous alle verdure**. Questa **prelibatezza** è una vera celebrazione di sapori, colori e profumi, che riunisce nello stesso piatto la ricchezza della terra e la creatività culinaria delle comunità che si affacciano sul Mar Mediterraneo.

Il **cous cous**, talvolta scritto anche **couscous**, ha **origini antichissime**. Si ritiene che abbia avuto origine in Nord Africa, precisamente nelle regioni

dell'attuale Algeria, Tunisia e Marocco, dove il grano duro veniva schiacciato e lavorato per ottenere questi piccoli granelli. Nel corso dei secoli, il **cous cous** si è diffuso in altri paesi del Mediterraneo. Annoverato tra le [ricette siciliane](#), assume sfumature regionali, adattandosi ai gusti locali e alle disponibilità di ingredienti.

Prova la nostra ricetta con video e passo passo fotografico per portare in tavola un buonissimo piatto di **cous cous alle verdure**, prova anche queste ricette, non ne rimarrai deluso!

[Cous cous di pesce](#)

[Cous cous con gamberetti e rapa rossa](#)

[Cous cous con verdure arrostiti](#)

[Insalata di cous cous estiva](#)

PER IL COUS COUS

COUS COUS 400 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

ACQUA calda -

SALE FINO

PER LE VERDURE

MELANZANE 1

PEPERONI 1

ZUCCHINE medie - 2

CIPOLLE BIANCHE ½

POMODORI rossi maturi - 2

PREZZEMOLO ciuffo - 1

BASILICO 2 foglie

ACQUA

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

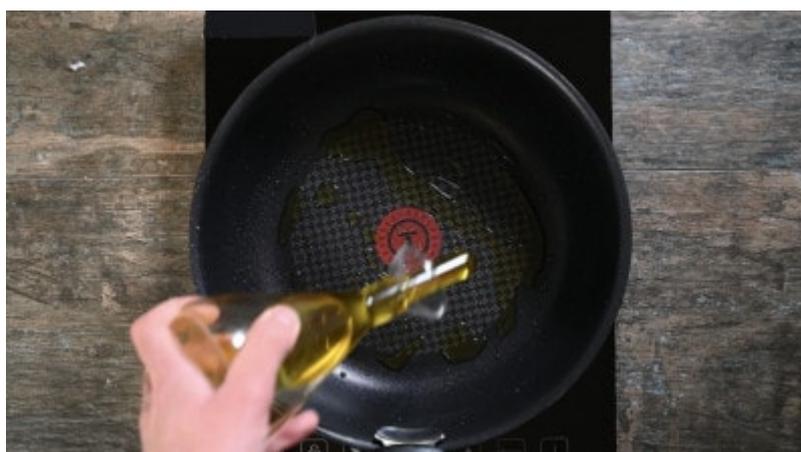
- 1 Prepara il cous cous alle verdure iniziando a tagliare la melanzana, prima a fette e poi a cubetti. Metti la melanzana in una padella con un giro abbondante di olio caldo e rosola per qualche minuto, infine metti da parte in una ciotola.



2 Lava e taglia a cubetti anche le zucchine e il peperone. Nella stessa padella in cui hai cotto

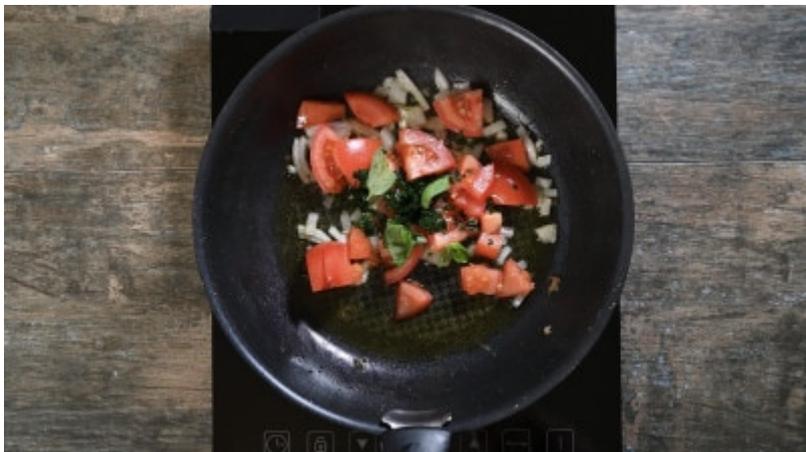
la melanzana scalda un altro filo d'olio, poi aggiungi zucchine e peperoni e cuoci per qualche minuto.

Unisci le melanzane, versa poca acqua e continua a cuocere con il coperchio.





3 Taglia il pomodoro a cubetti e affetta la cipolla. Una volta cotte, rimuovi le verdure dalla padella e rosola la cipolla. Aggiungi il pomodoro, il prezzemolo, il basilico e lascia appassire. Infine, unisci le verdure cotte in precedenza, aggiungi sale e pepe e fai insaporire per qualche minuto.





- 4 A questo punto versa il cous cous in una ciotola e coprite con acqua calda. Copri la ciotola con pellicola e lascia riposare per 5 minuti. Trascorso il tempo indicato, condisci con sale e olio, poi sgrana il cous cous con una forchetta.





5 Unisci il cous cous alle verdure, mescola bene e servi!

